

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan merupakan bentuk respons emosional yang lazim dialami seseorang ketika menghadapi situasi yang dipersepsikan mengandung ancaman atau ketidakpastian, termasuk sebelum menjalani prosedur medis. Respons tersebut dapat muncul dalam bentuk rasa khawatir yang berlebihan, ketegangan emosional, serta ketakutan terhadap kemungkinan hasil maupun proses tindakan yang akan dilakukan (Msoma et al., 2023). Pada pelayanan kesehatan, khususnya di Instalasi Gawat Darurat (IGD), kondisi psikologis ini sering kali diperburuk oleh karakteristik lingkungan yang penuh aktivitas, suara alarm dan peralatan medis, mobilitas tenaga kesehatan yang tinggi, serta keberadaan pasien lain dengan kondisi kegawatan yang dapat meningkatkan persepsi ancaman pada pasien (Keliat, 2021). Data yang dipublikasikan oleh World Health Organization (WHO, 2022) menunjukkan bahwa gangguan kecemasan masih menjadi salah satu masalah kesehatan mental utama secara global. Gangguan ini menempati peringkat kesembilan penyebab gangguan psikologis terbanyak dengan prevalensi sekitar 3,8% dari total populasi dunia.

Di antara berbagai prosedur yang dilakukan di IGD, tindakan penjahitan luka merupakan intervensi yang paling sering diberikan kepada pasien dengan cedera terbuka. Walaupun dikategorikan sebagai tindakan medis minor, prosedur tersebut tetap berpotensi memicu respons kecemasan yang cukup tinggi. Timbulnya kecemasan sebelum penjahitan luka umumnya berkaitan dengan antisipasi terhadap rasa nyeri, ketakutan melihat jarum atau darah, pengalaman traumatis pada tindakan medis sebelumnya, serta kekhawatiran mengenai keberhasilan prosedur maupun hasil penyembuhan luka (Astuti, 2022). Hasil penelitian Hedayati et al. (2023) menunjukkan bahwa sekitar tiga perempat pasien dewasa yang akan menjalani penjahitan luka berada pada kategori kecemasan sedang sebelum tindakan dilakukan. Pada kelompok anak, tingkat kecemasan dilaporkan

lebih tinggi karena prosedur invasif sering dipersepsikan sebagai pengalaman yang menakutkan sehingga memunculkan respons emosional yang lebih kuat (Kavlakci, 2023).

Fenomena tingginya kecemasan sebelum penjahitan luka juga ditemukan di berbagai negara Asia Tenggara. Penelitian yang dilakukan oleh Pattanakit (2021) di Thailand melaporkan bahwa lebih dari enam dari sepuluh pasien dengan luka terbuka yang membutuhkan tindakan penjahitan mengalami kecemasan pada tingkat sedang hingga berat sebelum prosedur dilaksanakan. Kondisi tersebut dikaitkan dengan minimnya informasi yang diterima pasien sebelum tindakan, pengalaman negatif terhadap pelayanan medis sebelumnya, serta atmosfer IGD yang cenderung menimbulkan tekanan psikologis. Temuan serupa juga dilaporkan di Indonesia. Penelitian Ar Rasyid (2022) di IGD RSUD Arifin Achmad menunjukkan bahwa sebanyak 58,3% pasien mengalami kecemasan kategori sedang, sedangkan 25% lainnya berada pada kategori berat menjelang tindakan penjahitan luka. Selain itu, penelitian Wibisono dan Lestari (2023) di IGD RSUD Raden Mattaher Jambi mengidentifikasi bahwa 61,2% pasien memperlihatkan gejala kecemasan sebelum prosedur dilakukan. Manifestasi yang muncul antara lain peningkatan frekuensi denyut jantung, telapak tangan berkeringat, serta ekspresi wajah yang menunjukkan ketegangan, yang mengindikasikan adanya aktivasi respons fisiologis akibat kecemasan.

Dalam praktik pelayanan di Instalasi Gawat Darurat (IGD), perawat memiliki peran penting dalam membantu mengurangi kecemasan pasien sebelum tindakan penjahitan luka dilakukan. Upaya yang paling sering diterapkan berupa komunikasi terapeutik melalui pemberian informasi singkat mengenai tujuan tindakan, penjelasan mengenai setiap tahapan prosedur, serta pemberian dukungan emosional untuk meningkatkan rasa aman pasien. Pendekatan tersebut terbukti mampu menurunkan kecemasan pada pasien dengan tingkat ringan, tetapi efektivitasnya menjadi lebih terbatas ketika pasien mengalami kecemasan sedang maupun berat (Wibisono & Lestari, 2023). Penelitian Pattanakit (2021)

melaporkan bahwa beberapa rumah sakit di Thailand juga mengombinasikan komunikasi terapeutik dengan teknik distraksi sederhana, seperti mengarahkan perhatian pasien pada objek tertentu, mengajak berbicara mengenai hal yang menenangkan, atau mempertahankan interaksi yang suportif selama persiapan tindakan. Walaupun strategi tersebut dapat mengurangi ketegangan awal, keberhasilannya sangat dipengaruhi oleh kesiapan psikologis pasien dan kemampuan komunikasi yang dimiliki oleh perawat.

Hasil penelitian Astuti (2022) menunjukkan bahwa praktik keperawatan di sebagian besar IGD di Indonesia masih berfokus pada pengendalian nyeri melalui pemberian anestesi lokal sebelum tindakan, membangun hubungan interpersonal yang empatik, serta menjaga kenyamanan dan privasi pasien selama prosedur berlangsung. Sebaliknya, penerapan teknik relaksasi yang dilakukan secara sistematis, seperti latihan pernapasan terarah (*guided breathing*), *guided imagery*, maupun relaksasi otot progresif, masih belum menjadi bagian dari pelayanan rutin. Kondisi tersebut terutama disebabkan oleh tingginya beban kerja, keterbatasan waktu pelayanan, serta karakteristik IGD yang menuntut tindakan cepat. Temuan Hedayati et al. (2023) memperlihatkan bahwa pasien yang memperoleh penjelasan prosedur secara bertahap disertai kesempatan untuk menyampaikan pertanyaan memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan pasien yang tidak mendapatkan persiapan psikologis sebelum tindakan. Meskipun demikian, implementasi intervensi nonfarmakologis berbasis relaksasi di IGD masih belum dilakukan secara konsisten.

Kecemasan yang tidak dikelola secara optimal dapat menimbulkan berbagai konsekuensi fisiologis maupun psikologis yang merugikan pasien. Aktivasi sistem saraf simpatis akibat kecemasan dapat memperberat persepsi nyeri, meningkatkan denyut jantung, mempercepat frekuensi pernapasan, serta memicu kenaikan tekanan darah sehingga kondisi pasien menjadi kurang stabil selama prosedur berlangsung (Potter & Perry, 2021). Selain itu, peningkatan sekresi hormon stres, terutama kortisol, dapat menghambat proses penyembuhan jaringan dan

memperlambat pemulihan luka. Dari aspek perilaku, pasien yang mengalami kecemasan tinggi umumnya menunjukkan kesulitan berkonsentrasi, kurang kooperatif, bahkan melakukan penolakan atau perlawanan terhadap tindakan medis. Kondisi tersebut berpotensi memperpanjang durasi prosedur, menyulitkan tenaga kesehatan dalam melakukan intervensi, serta meningkatkan kemungkinan terjadinya kesalahan selama tindakan. Oleh karena itu, diperlukan intervensi keperawatan yang mampu mengendalikan respons kecemasan sejak fase persiapan tindakan agar proses pelayanan dapat berlangsung secara lebih aman dan efektif (Townsend, 2020).

Salah satu pendekatan nonfarmakologis yang telah banyak direkomendasikan untuk membantu menurunkan kecemasan adalah teknik *guided breathing*. Teknik ini dilakukan dengan memberikan panduan terstruktur kepada pasien untuk mengatur pola inspirasi dan ekspirasi sehingga tercipta ritme pernapasan yang lebih lambat dan terkontrol (Rahayu & Nursalam, 2020). Pengaturan pernapasan tersebut merangsang aktivasi sistem saraf parasimpatis yang berperan dalam menurunkan frekuensi denyut jantung, mengurangi ketegangan otot, serta menghasilkan kondisi relaksasi. Selain memberikan efek fisiologis, *guided breathing* juga membantu mengalihkan perhatian pasien dari rasa takut, nyeri, maupun pikiran negatif menuju kemampuan mengendalikan diri, sehingga respons stres dapat ditekan secara lebih efektif (Sari et al., 2022). Teknik ini memiliki keunggulan karena tidak memerlukan alat khusus, mudah dipelajari, aman diterapkan pada berbagai kelompok pasien, dan dapat dilakukan secara langsung di ruang IGD dengan pendampingan perawat tanpa mengganggu jalannya tindakan medis (Hidayat, 2023).

Berbagai penelitian internasional telah memberikan bukti bahwa teknik *guided breathing* merupakan salah satu intervensi nonfarmakologis yang efektif untuk mengurangi kecemasan pada pasien yang akan menjalani tindakan medis. Sheikh et al. (2024) melaporkan hasil penelitian di sebuah rumah sakit rujukan di Amerika Serikat yang menunjukkan bahwa latihan pernapasan terarah selama sekitar 10

menit sebelum prosedur medis mampu menurunkan skor kecemasan secara signifikan berdasarkan pengukuran menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Efektivitas tersebut dijelaskan melalui mekanisme fisiologis berupa aktivasi sistem saraf parasimpatis yang menekan dominasi sistem saraf simpatis, sehingga respons stres berkurang dan pasien berada dalam kondisi yang lebih rileks ketika menghadapi prosedur medis.

Temuan serupa diperoleh Srimookda et al. (2021) melalui penelitian yang dilakukan di unit *Emergency Department* sebuah rumah sakit universitas di Thailand. Intervensi berupa latihan pernapasan terarah dengan durasi sekitar 5–7 menit terbukti memberikan penurunan tingkat kecemasan yang bermakna dibandingkan kelompok yang tidak menerima intervensi. Selain menunjukkan skor kecemasan yang lebih rendah, pasien pada kelompok intervensi juga memiliki pola pernapasan yang lebih terkontrol dan frekuensi denyut nadi yang lebih stabil. Hasil tersebut menunjukkan bahwa *guided breathing* tetap memberikan manfaat meskipun diaplikasikan di lingkungan IGD yang identik dengan situasi darurat, aktivitas tinggi, kebisingan, dan tekanan kerja yang besar.

Efektivitas teknik ini juga didukung oleh penelitian Hedayati et al. (2023) yang dilakukan di rumah sakit gawat darurat di Iran. Penelitian tersebut memperlihatkan bahwa pasien dewasa yang memperoleh latihan *guided breathing* sebelum menjalani tindakan medis minor mengalami penurunan skor kecemasan yang lebih besar dibandingkan pasien yang hanya menerima edukasi atau penjelasan verbal. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, penulis menyimpulkan bahwa *guided breathing* layak dijadikan sebagai intervensi keperawatan mandiri karena mudah dilaksanakan, tidak membutuhkan peralatan khusus, bersifat aman, serta dapat diterapkan sebelum berbagai prosedur invasif, termasuk tindakan injeksi maupun penjahitan luka.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh pasien yang akan menjalani penjahitan luka menunjukkan bahwa kecemasan masih menjadi

masalah yang cukup dominan. Berdasarkan penilaian menggunakan *Visual Analog Scale for Anxiety* (VAS), sebanyak 30% responden berada pada kategori kecemasan ringan, 50% mengalami kecemasan sedang, sedangkan 20% lainnya termasuk dalam kategori kecemasan berat. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap munculnya kecemasan tersebut antara lain antisipasi terhadap rasa nyeri, pengalaman atau trauma akibat luka, kekhawatiran terhadap hasil tindakan, serta kondisi lingkungan IGD yang ramai, penuh aktivitas, dan menimbulkan tekanan psikologis. Hingga saat ini, upaya penanganan kecemasan di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri masih didominasi oleh komunikasi verbal, seperti pemberian penjelasan singkat sebelum tindakan serta distraksi sederhana melalui percakapan yang menenangkan. Meskipun pendekatan tersebut telah dilakukan, penerapan intervensi relaksasi nonfarmakologis yang lebih terstruktur, khususnya teknik *guided breathing*, belum menjadi bagian dari praktik keperawatan yang dilakukan secara rutin.

Berdasarkan uraian tersebut, teknik *guided breathing* memiliki potensi untuk dikembangkan sebagai intervensi keperawatan mandiri yang praktis, aman, dan mudah diaplikasikan dalam pelayanan di IGD. Penerapan teknik ini diharapkan dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan pasien sebelum tindakan penjahitan luka, meningkatkan rasa nyaman, memperbaiki kerja sama pasien selama prosedur berlangsung, serta mendukung kelancaran pelaksanaan tindakan oleh tenaga kesehatan. Atas dasar pertimbangan tersebut, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Teknik *Guided Breathing* terhadap Kecemasan pada Pasien Pra Tindakan Penjahitan Luka di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri Jakarta.”

1.2 Rumusan Masalah

Pasien yang akan menjalani prosedur medis, khususnya penjahitan luka di Instalasi Gawat Darurat (IGD), sering menunjukkan respons emosional berupa kecemasan. Munculnya kecemasan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain ketidakpastian terhadap prosedur yang akan dijalani, kekhawatiran

terhadap rasa nyeri, serta karakteristik lingkungan IGD yang identik dengan aktivitas tinggi, suara peralatan medis, dan keberadaan pasien dengan kondisi kegawatan. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri menunjukkan bahwa mayoritas pasien yang akan menjalani penjahitan luka berada pada kategori kecemasan sedang hingga berat. Selama ini, upaya yang diberikan oleh perawat untuk mengatasi kondisi tersebut masih didominasi oleh komunikasi verbal, seperti memberikan penjelasan singkat mengenai prosedur dan melakukan distraksi sederhana, sementara penggunaan metode relaksasi yang dilakukan secara sistematis belum menjadi bagian dari praktik pelayanan rutin.

Di sisi lain, berbagai hasil penelitian melaporkan bahwa teknik *guided breathing* merupakan intervensi nonfarmakologis yang efektif dalam membantu mengurangi kecemasan. Latihan pernapasan yang dilakukan secara terarah mampu merangsang aktivitas sistem saraf parasimpatis sehingga menghasilkan efek relaksasi, menurunkan respons stres, dan meningkatkan ketenangan pasien sebelum tindakan medis dilakukan. Walaupun efektivitas teknik tersebut telah banyak dibuktikan, implementasinya pada pasien yang akan menjalani penjahitan luka di lingkungan IGD masih relatif terbatas dan belum banyak dievaluasi melalui penelitian. Berdasarkan latar belakang tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: **apakah terdapat pengaruh teknik *guided breathing* terhadap tingkat kecemasan pada pasien pra tindakan penjahitan luka di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri Jakarta?**

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh penerapan teknik *guided breathing* terhadap tingkat kecemasan pasien yang akan menjalani tindakan penjahitan luka di Instalasi Gawat Darurat (IGD) Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Pusdokkes Polri Jakarta.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan karakteristik pasien yang menjadi responden penelitian berdasarkan usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, dan jenis pekerjaan di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.
- b. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien sebelum diberikan intervensi *guided breathing* pada pasien yang akan menjalani tindakan penjahitan luka di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.
- c. Mengidentifikasi tingkat kecemasan pasien setelah memperoleh intervensi *guided breathing* pada pasien pra tindakan penjahitan luka di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.
- d. Menganalisis perubahan tingkat kecemasan pasien dengan membandingkan kondisi sebelum dan sesudah pemberian teknik *guided breathing* pada pasien pra tindakan penjahitan luka di IGD Rumah Sakit Bhayangkara Tk. I Puskor Polri Jakarta.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Rumah Sakit

Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu dasar bagi manajemen rumah sakit, khususnya Instalasi Gawat Darurat (IGD), dalam menyusun maupun menyempurnakan kebijakan pelayanan keperawatan yang berorientasi pada kebutuhan psikologis pasien. Hasil penelitian juga diharapkan dapat mendukung pengembangan standar operasional prosedur (SOP) mengenai penggunaan intervensi nonfarmakologis, seperti *guided breathing*, sebagai bagian dari persiapan pasien sebelum menjalani tindakan medis. Penerapan intervensi tersebut diharapkan dapat meningkatkan kualitas pelayanan yang lebih komprehensif, aman, dan berpusat pada pasien.

1.4.2 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya sumber referensi dalam proses pembelajaran di bidang keperawatan, terutama mengenai penerapan intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi kecemasan pasien. Hasil penelitian dapat dimanfaatkan sebagai bahan kajian ilmiah bagi dosen maupun mahasiswa,

sekaligus menambah khazanah literatur yang berkaitan dengan keperawatan gawat darurat dan keperawatan jiwa atau psikososial.

1.4.3 Bagi Perawat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan informasi ilmiah sekaligus pedoman praktik bagi perawat dalam mengimplementasikan teknik *guided breathing* sebagai intervensi keperawatan mandiri. Pemanfaatan teknik tersebut diharapkan mampu meningkatkan kompetensi perawat dalam memberikan asuhan yang tidak hanya berfokus pada kondisi fisik pasien, tetapi juga memperhatikan aspek psikologis sehingga pelayanan yang diberikan menjadi lebih efektif, profesional, dan holistik.

1.4.4 Bagi Pasien

Pelaksanaan penelitian ini diharapkan memberikan manfaat bagi pasien berupa berkurangnya tingkat kecemasan sebelum menjalani tindakan penjahitan luka. Dengan kondisi psikologis yang lebih stabil, pasien diharapkan merasa lebih nyaman, rileks, serta mampu bekerja sama dengan tenaga kesehatan selama prosedur berlangsung. Selain itu, teknik *guided breathing* dapat menjadi strategi sederhana yang dapat digunakan pasien untuk membantu mengendalikan respons tubuh terhadap stres maupun rasa cemas.

1.4.5 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengalaman peneliti dalam melaksanakan penelitian keperawatan, khususnya yang berkaitan dengan penerapan dan evaluasi efektivitas intervensi nonfarmakologis pada pasien. Selain meningkatkan kemampuan dalam proses penelitian ilmiah, hasil penelitian ini juga diharapkan menjadi pijakan bagi pengembangan studi berikutnya mengenai berbagai metode relaksasi yang berpotensi meningkatkan kualitas asuhan keperawatan pada berbagai kondisi klinis.